



ASPTT GRENOBLE
CLUB OMNISPORTS
cultivons vos envies

SPORT & SANTÉ



NOUVEAU À MONTBONNOT
AVRIL 2023 – A PARTIR DE 3€/SÉANCE

2 CRÉNEAUX SPÉCIFIQUES SPORT SANTÉ

ENCADRÉ PAR UN COACH
SPORT-SANTÉ DIPLÔMÉ

DES EXERCICES ADAPTÉS
AUX PATHOLOGIES LÉGÈRES

AVEC BILANS ET SUIVI DE
LA CONDITION PHYSIQUE

EN PETIT GROUPE DE
10 PERSONNES MAX





INFORMATIONS SUR LE PROGRAMME :

INFOS

ACTIVITÉS : RENFORCEMENT MUSCULAIRE - CARDIO ADAPTÉ - GYM DOUCE
DURÉE DU PROGRAMME : 12 SEMAINES (DU 11 AVRIL AU 29 JUIN 2023)
LES MARDIS DE 15H À 16H ET LES JEUDIS DE 14H30 À 15H30

PUBLIC

PERSONNES SÉDENTAIRES
PERSONNES AYANT DES PATHOLOGIES CHRONIQUES AVEC DES
INCAPACITÉS LÉGÈRES (DIABÈTE, HYPERTENSION, SURPOIDS)

LIEU

PARC SPORTIF ASPTT
787 CHEM. DE LA CROIX VERTE, 38330 MONTBONNOT

COÛT

1 SÉANCE PAR SEMAINE SOIT 12 SÉANCES = 45 EUROS
2 SÉANCES PAR SEMAINE SOIT 24 SÉANCES = 75 EUROS



0476410739 - DU LUNDI AU JEUDI DE 13H A 17H
SPORTSANTEGRENOBLE@ASPTT.COM



PRESCRIPTION MÉDICALE

DATE :

NOM DU PATIENT : _____

JE PRESCRIS UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ET/OU SPORTIVE ADAPTÉE PENDANT _____,
À ADAPTER EN FONCTION DE L'ÉVOLUTION DES APTITUDES DU PATIENT.

PRÉCONISATION D'ACTIVITÉ ET RECOMMANDATIONS

CACHET DU MÉDECIN (OBLIGATOIRE)

